Перспективное планирование обучения детей 5-6 лет основным движениям на физкультурных занятиях

**Сентябрь**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать на двух ногах на месте, отталкиваться и приземляться  
Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками, отбивать его двумя руками на месте.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Бросание мяча вверх двумя руками (не менее 10 раз подряд)
* Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)

**Ползание, лазанье**

* Ползание на четвереньках змейкой между предметами
* Ползание на четвереньках в чередовании с ходьбой

**Прыжки**

* Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой

**Октябрь**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать на двух ногах разными способами, отталкиваться и приземляться  
Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, выполняя задания.  
Учить чередовать ползание с перелезанием через препятствия и бегом  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)
* Ходьба по наклонной доске прямо

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Бросание мяча одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз)
* Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками

**Ползание, лазанье**

* Ползание на четвереньках в чередовании с бегом
* Ползание на четвереньках в чередовании с переползанием через препятствия

**Прыжки**

* Прыжки на двух ногах разными способами: ноги скрестно
* Прыжки на двух ногах разными способами:ноги врозь

**Ноябрь**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать на двух ногах разными способами, отталкиваться и приземляться, продвигаться вперед  
Учить перебрасывать мяч из одной руки в другую, бросать мяч друг другу снизу.  
Учить ползать на четвереньках, толкая головой мяч, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, опираясь на колени и предплечия  
Удерживать равновесие при ходьбе разными способами по наклонной доске.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по наклонной доске боком
* Ходьба по наклонной доске на носках

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Перебрасывание мяча из одной руки в другую
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя снизу

**Ползание, лазанье**

* Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч
* Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени

**Прыжки**

* Прыжки на двух ногах разными способами:одна нога вперед — другая назад)
* Прыжки на двух ногах разными способами:продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м)

**Декабрь**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать на одной ноге на месте и продвигаясь вперед  
Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы и от груди в положении стоя.  
Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и ползать на четвереньках с перелезанием через препятствия  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке обычным способом и с перешагиванием через набивные мячи  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по гимнастической скамейке
* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя из-за головы
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя от груди
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения стоя с отскоком от земли

**Ползание, лазанье**

* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
* Перелезание через несколько предметов подряд

**Прыжки**

* Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте
* Прыжки на одной ноге (правой и левой) продвигаясь вперед

**Январь**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать в высоту с места через предметы  
Учить перебрасывать мяч друг другу в положении сидя снизу и из-за головы.  
Учить подлезать в обруч разными способами.  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке выполняя приседание на середине скамейки.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по гимнастической скамейке приседанием на середине

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя снизу
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя из-за головы

**Ползание, лазанье**

* Пролезание в обруч разными способами
* Перелезание через несколько предметов подряд

**Прыжки**

* Прыжки в высоту с места прямо через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см)

**Февраль**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать в высоту с места через предметы боком и в высоту на мягкое покрытие  
Учить перебрасывать мяч друг другу в положении сидя снизу от груди и с отскоком от земли  
Учить лазать по гимнастической стенке выс. 2,5 м.  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке выполняя различные задания.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по гимнастической скамейке раскладыванием и собиранием предметов
* Ходьба по гимнастической скамейке прокатыванием перед собой мяча двумя руками

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя от груди
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя с отскоком от земли

**Ползание, лазанье**

* Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)

**Прыжки**

* Прыжки в высоту с места боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см)
* Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см

**Март**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать в высоту с места через предметы боком и в высоту на мягкое покрытие  
Учить перебрасывать мяч друг другу в положении сидя снизу от груди и с отскоком от земли  
Учить лазать по гимнастической стенке выс. 2,5 м.  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке выполняя различные задания.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом)
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя от груди
* Перебрасывание мяча друг другу из исходного положения сидя с отскоком от земли

**Ползание, лазанье**

* Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа

**Прыжки**

* Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место
* Прыжки в длину с места (не менее 80 см)

**Апрель**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать в длину с места (80), с разбега (100), в высоту с разбега (30-40), приземляясь на мягкое покрытие  
Учить отбивать мяч о землю с продвижением вперед, прокатывать набивные мячи и метать предметы на дальность  
Учить лазать по гимнастической стенке выс. 2,5 м. перелезая с пролета на пролет  
Удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической доске вверх и вниз выполняя различные задания.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Отбивание мяча о землю с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м)
* Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)
* Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м)

**Ползание, лазанье**  
Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой  
**Прыжки**

* Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см)
* Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)

**Май**

**Задачи**  
Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
Учить прыгать через короткую скакалку  
Учить метать предметы в горизонтальную и вертикальную цели  
Учить подлезанию между рейками гимнастической стенки  
Удерживать равновесие при ходьбе по наклонной гимнастической доске вверх и вниз , и после медленного кружения, стоя на полу.  
**Упражнения в равновесии**

* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз боком (приставным шагом)
* Кружение парами, держась за руки

**Катание, бросание, ловля, метание**

* Метание предметов в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м
* Метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м

**Ползание, лазанье**

* Пролезание между рейками гимнастической стенки

**Прыжки**

* Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад
* Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

**Ходьба**

**Первое полугодие**  
Ходьба обычная  
Ходьба на носках (руки за голову)  
Ходьба на пятках  
Ходьба на наружных сторонах стоп  
Ходьба с высоким подниманием колена (бедра)  
Ходьба перекатом с пятки на носок  
**Подключить во втором полугодии**  
Ходьба приставным шагом вправо и влево  
Ходьба в колонне по одному  
Ходьба в колонне по двое  
Ходьба в колонне по трое  
Ходьба в колонне вдоль стен зала с поворотом  
Ходьба в колонне с выполнением различных заданий воспитателя

**Бег**

**Первое полугодие**  
Бег обычный  
Бег на носках  
Бег с высоким подниманием колена (бедра)  
Бег мелким и широким шагом  
Бег в колонне по одному  
Бег в колонне по двое  
Бег змейкой  
Бег врассыпную  
Бег с препятствиями  
**Подключить во втором полугодии**  
Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе,  
бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза)  
Бег в чередовании с ходьбой; челночный  
бег 3 раза по 10 м.  
Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз  
Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках  
Бег по наклонной доске вверх и вниз боком, приставным шагом.  
Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках боком, приставным шагом  
Кружение парами, держась за руки

**Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одному  
Построение в шеренгу  
Построение круг  
Перестроение в колонну по двое, перестроение в колонну по трое  
Равнение в затылок  
Равнение в колонне  
Равнение в шеренге  
Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед  
Размыкание в шеренге — на вытянутые руки в стороны  
Повороты направо, налево, кругом переступанием

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста составлен по примерному перечню основных движений Программы «От рождения до школы».

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий на улице для работы с **детьми подготовительной группы. Перспективный план спортивных досугов и праздников для детей 6-7 лет.**Разработано в соответствии с ОП ДОО в соответствии с интегрирующими темами (блоками), на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА$СИНТЕЗ, 2014./  
**БЛОК 1**  
**Интегрирующая тема периода**

**День знаний**

(4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)  
**Педагогические задачи**

* Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам
* Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д.
* Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности
* Формировать потребность в двигательной деятельности
* Совершенствовать технику основных движений

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя августа  
« Ничего нет лучше дружбы»

«Открытие Детской спартакиады»  
1 неделя сентября  
сдача нормативов по бегу  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя сентября  
Праздник «День знаний»

**БЛОК 2**  
**Интегрирующая тема периода**

**Осень**

(2-я–4-я недели сентября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять знания детей об осени
* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться  
  в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя сентября  
сдача нормативов по прыжкам в длину с места

3 неделя сентября  
сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега

4 сдача нормативов по метанию  
**Итоговые мероприятия**  
4 неделя сентября  
Спортивное развлечение в зале  
Парад посвященный закрытию Детской спартакиады, награждение победителей

**БЛОК 3**  
**Интегрирующая тема периода**

**Мой город, моя страна, моя планета**

(1-я–2-я недели октября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о родном крае
* Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети
* Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны
* Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом
* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя октября  
«Спорт нужен, всем, кто дружен»

2 неделя октября  
«Здоровому все здорово»

**БЛОК 4**  
**Интегрирующая тема периода**

**День народного единства**

(3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках
* Сообщать детям элементарные сведения об истории России
* Углублять и уточнять представления о Родине —России
* Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения
* Расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя октября  
«Дружат люди всей земли»

4 неделя октября  
«Сильные и смелые сделать все сумеют»

1 неделя ноября  
«Там, где нужен светофор»

2 неделя ноября  
« Со спортом дружить — весело жить»  
**Итоговые мероприятия**  
Спортивное развлечение в зале  
«Веселые соревнования»

**БЛОК 5**  
**Интегрирующая тема периода**

**Новый год**

(3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)  
**Педагогические задачи**

* Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении
* Знакомить с основами праздничной культуры
* Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию
* Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя ноября  
«Веселые игры на санках»

4 неделя ноября  
«Первая лыжня»

1 неделя декабря  
«Гонки на лыжах»

2 неделя декабря  
«Не ленись, на лыжи становись»

3 неделя декабря  
«Слалом на лыжах»

4 неделя декабря  
«Игры на снегу»  
**Итоговые мероприятия**

4 неделя декабря  
Спортивное развлечение в зале  
«Волшебные картинки»

**БЛОК 6**  
**Интегрирующая тема периода**

**Зима**

(1-я–4-я недели января)  
**Педагогические задачи**

* Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта
* Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы , о безопасном поведении зимой
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,ловкость, гибкость
* Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений
* Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. Добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя января  
«На меня равняйся, спортом занимайся»

3 неделя января  
«Лыжная прогулка»

4 неделя января  
«Лыжная эстафета»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя января

Зимний спортивный праздник  
«Шутки Дедушки Мороза»

**БЛОК 7**  
**Интегрирующая тема периода**

**День защитника Отечества**

(1-я–3-я недели февраля)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о Российской армии
* Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы
* Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине
* Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), бое-  
  вой техникой
* Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя февраля  
«Не легко подняться в горку»

2 неделя февраля  
«Мороз спортсмену не помеха».

3 неделя февраля  
«Взятие снежной крепости»

**БЛОК 8**  
**Интегрирующая тема периода**

**Международный женский день**

(4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме,  
  бабушке
* Воспитывать уважение к воспитателям
* Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам
* Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя февраля  
«Здоровым быть-Родине служить»

1 неделя марта  
«Расти, закаляться, спортом заниматься»  
**Итоговые мероприятия**  
4 неделя февраля

Спортивное развлечение в зале

«Буду в армии служить

**БЛОК 9**  
**Интегрирующая тема периода**

**Народная культура и традиции**

(2-я–4-я недели марта)  
**Педагогические задачи**

* Знакомить с народными традициями и обычаями
* Расширять представления о традициях и обычаях народов России
* Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, фольклором
* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя марта  
«Гори-гори ясно»

3 неделя марта  
«Зиму провожаем, весну встречаем»

4 неделя марта  
«Заклички»  
**Итоговые мероприятия**  
4 неделя марта  
спортивное развлечение в зале  
«Веселые соревнования»

**БЛОК 10**  
**Интегрирующая тема периода**

**Весна**

(1-я–2-я недели апреля)  
**Педагогические задачи**

* Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и  
  животных к изменениям в природе
* Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя апреля  
«Каждый знает, что весной…»

2 неделя апреля  
«Ручеек»

**БЛОК 11**  
**Интегрирующая тема периода**

**День Победы**

(3-я неделя апреля — 1-я неделя мая)  
**Педагогические задачи**

* Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине
* Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в  
  войне
* Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны
* Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей
* Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя апреля  
«Пожарные на учении»

4 неделя апреля  
«Сила воли, сила духа»

«Спартакиада»  
1 неделя мая  
сдача нормативов по метанию

**Итоговые мероприятия**  
4 неделя апреля  
Спортивное развлечение в зале  
«Большое космическое путешествие»  
1 неделя мая  
Спортивный праздник «Война — не место для детей»

**БЛОК 12**  
**Интегрирующая тема периода**

**До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!**

(2-я–4-я недели мая)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу
* Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й  
  класс
* Развивать психофизические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) посредством игр и игровых упражнений. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя мая  
сдача нормативов по прыжкам в длину с места

3 неделя мая  
сдача нормативов по бегу

4 неделя мая  
сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега

**Итоговые мероприятия**  
4 неделя мая  
Спортивное развлечение в зале  
«Парад победителей»

Подведение итогов спартакиады, награждение победителей

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий на улице для работы с детьми **старшей группы. Перспективный план спортивных досугов и праздников для детей 5-6 лет.**  
Разработано в соответствии с интегрирующими темами (блоками) ОП ДОО, на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА$СИНТЕЗ, 2014./

**БЛОК 1**  
**Интегрирующая тема периода**

**День знаний**

(4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)  
**Педагогические задачи**

* Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам
* Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми
* Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения в спортивном зале, на спортивной плошадке), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (инструктор по физкультуре врач, )
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя августа  
«Наш веселый стадион»

1 неделя сентября  
«Вместе весело шагать»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя сентября  
Праздник «День знаний»

**БЛОК 2**  
**Интегрирующая тема периода**

**Осень**

(2-я–4-я недели сентября)

**Педагогические задачи**

* Расширять знания детей об осени
* Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе
* Формировать обобщенные представления об осени как времени года
* Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
«Детская спартакиада»

2 неделя сентября  
сдача нормативов по бегу

3 неделя сентября  
сдача нормативов по прыжкам в длину с места

4 неделя сентября  
сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя сентября  
Спортивное развлечение в зале  
«Парад победителей» подведение итогов Детской спартакиады, награждение победителей

**БЛОК 3**  
**Интегрирующая тема периода**

**Я вырасту здоровым**

(1-я–2-я недели октября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни
* Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни
* Формировать положительную самооценку
* Расширять знания детей о самих себе
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя октября

сдача нормативов по метанию

«Самые умелые, сильные и смелые»

2 неделя октября  
«Я вырасту здоровым»

**БЛОК 4**  
**Интегрирующая тема периода**

**День народного единства**

(3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней
* Федерация (Россия) — огромная многонациональная страна; Москва — главный город, столица нашей Родины
* Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя октября  
«Дружат люди всей земли»

4 неделя октября  
«Нам не надо помогать, мы все умеем делать сами»

1 неделя ноября  
«Не ленись и не зевай, все задания выполняй»

2 неделя ноября  
« Со спортом дружить — весело жить»  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя октября  
Спортивное развлечение в зале  
«Красные пилотки»

**БЛОК 5**  
**Интегрирующая тема периода**

**Новый год**

(3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)  
**Педагогические задачи**

* Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание  
  активно участвовать в его подготовке
* Знакомить с традициями празднования Нового года
* Знакомить с зимними видами спорта
* Учить ходить на лыжах кататься на санках
* Учить ориентироваться в пространстве
* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя ноября  
«Гонки на санях»

4 неделя ноября  
«Веселая лыжня»

1 неделя декабря  
«Мы мороза не боимся»

2 неделя декабря  
«Не ленись, на лыжи становись»

3 неделя декабря  
«Снежная Крепость»

4 неделя декабря  
«Зимние забавы»  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя ноября  
Спортивное развлечение в зале  
«Волшебные снежинки»

**БЛОК 6**  
**Интегрирующая тема периода**

**Зима**

(2-я–4-я недели января)  
**Педагогические задачи**

* Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя января  
«Нам Мороз щиплет нос»

3 неделя января  
«Лыжная прогулка»

4 неделя января  
«Лыжная эстафета»  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя января

Зимний спортивный праздник  
«Зимняя сказка»

**БЛОК 7**  
**Интегрирующая тема периода**

**День защитника Отечества**

(1-я–3-я недели февраля)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о Российской армии
* Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы
* Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине
* Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой
* Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильны-  
  ми, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как  
  будущим защитникам Родины
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя февраля  
«Не легко подняться в горку»

2 неделя февраля  
«Мороз и солнце – день чудесный».

3 неделя февраля  
«Со спортом дружить — смелым быть»  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя февраля  
Спортивное развлечение в зале «Жить-Родине служить»

**БЛОК 8**  
**Интегрирующая тема периода**

**Международный женский день**

(4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке
* Воспитывать уважение к воспитателям
* Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что  
  мужчины должны внимательно и уважительно  
  относиться к женщинам

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя февраля  
«Для чего нужно здоровье»

1 неделя марта  
«Мы девчонок не обидим»

**БЛОК 9**  
**Интегрирующая тема периода**

**Народная культура и традиции**

(2-я–4-я недели марта)  
**Педагогические задачи**

* Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми,традициями и обычаями, с народными праздниками

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя марта  
«Гори-гори ясно»»

3 неделя марта  
«К нам весна шагает»

4 неделя марта  
«Солнечные лучики»  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя марта  
спортивное развлечение в зале  
«Как у наших у ворот»

**БЛОК 10**  
**Интегрирующая тема периода**

**Весна**

(1-я–2-я недели апреля)  
**Педагогические задачи**

* Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности  
  растений и животных к изменениям в природе
* Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе
* Учить спортивным играм и упражнениям

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя апреля  
«Весну красную встречаем»

2 неделя апреля  
«Весна, весна на улице, весенние деньки»

**БЛОК 11**  
**Интегрирующая тема периода**

**День Победы**

(3-я неделя апреля — 1-я неделя мая)  
**Педагогические задачи**

* Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне
* Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя апреля  
«Тренировка спасателей»

4 неделя апреля  
«Мы- защитники России»

«Спартакиада»  
1 неделя мая  
сдача нормативов по метанию  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя апреля  
Спортивное развлечение в зале  
«Страна, где нет войны»

**БЛОК 12**  
**Интегрирующая тема периода**

**Лето**

(2-я–4-я недели мая)  
**Педагогические задачи**

* Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета
* Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя мая  
сдача нормативов по прыжкам в длину с места

3 неделя мая  
сдача нормативов по бегу

4 неделя мая  
сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега

Подведение итогов, награждение победителей  
**Итоговые мероприятия**  
3 неделя мая  
Спортивное развлечение в зале «Чай-чай, выручай»

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий на улице для работы с детьми средней группы. Перспективный план спортивных досугов и праздников для детей 4-5 лет.  
Разработано в соответствии интегрирующими темами (блоками) ОП ДОО, на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА$СИНТЕЗ, 2014./

**БЛОК 1**  
**Интегрирующая тема периода**

**День знаний**

(4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)  
**Педагогические задачи**

* Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к обучению
* Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми
* Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, игровой комнате, покрашенное оборудование спортивной площадки), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, инструктор по физкультуре)
* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя августа  
«Мы выходим на площадку»

1 неделя сентября  
«Как нам здорово дружить»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя сентября  
Праздник  
«День знаний»

**БЛОК 2**  
**Интегрирующая тема периода**

**Осень**

(2-я–4-я недели сентября)

**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей об осени
* Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе
* Воспитывать бережное отношение к природе
* Формировать элементарные экологические представления
* Развивать и совершенствовать умение творчески двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя сентября  
«Путешествие по лесу»

3 неделя сентября  
«Самые умелые, сильные и смелые»

4 неделя сентября  
«Помогите медвежонку»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя сентября  
Спортивное развлечение в зале

**БЛОК 3**  
**Интегрирующая тема периода**

**Я в мире человек**

(1-я–3-я недели октября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни
* Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста
* Воспитывать уважение к труду близких взрослых
* Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике
* Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формировать  
  уважительное, заботливое отношение к пожилым родственникам
* Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя октября  
«Быть здоровым — здорово»

2 неделя октября  
«Мы умеем делать сами»

3 неделя октября  
«Не ленись и не зевай, все задания выполняй»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя октября

Спортивное развлечение в зале  
«Азбука здоровья»

**БЛОК 4**  
**Интегрирующая тема периода**

**Мой город, моя страна**

(4-я неделя октября — 2-я неделя ноября)  
**Педагогические задачи**

* Знакомить с родным поселком
* Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре
* Воспитывать любовь к родному краю
* Расширять представления о видах транспорта и его назначении
* Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения
* Расширять представления о профессиях
* Знакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию
* Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя октября  
«Удивительный полет»

1 неделя ноября  
«Правила движения»

2 неделя ноября  
«Русские богатыри»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя ноября  
Спортивное развлечение в зале  
«Физкульт — ура!»

**БЛОК 5**  
**Интегрирующая тема периода**

**Новогодний праздник**

(3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя ноября  
«Поиграй-ка!»

4 неделя ноября  
«Снежки»

1 неделя декабря  
«Здравствуй, зимушка-зима»

2 неделя декабря  
«Что нам нравится зимой»

3 неделя декабря  
«Нам морозы не страшны»

4 неделя декабря  
«Вот, какая елка»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя декабря  
Спортивное развлечение в зале  
«Письмо Деду Морозу»

**БЛОК 6**  
**Интегрирующая тема периода**

**Зима**

(1-я–4-я недели января)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о зиме
* Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы
* Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы, отражать ее в рисунках, лепке
* Знакомить с зимними видами спорта
* Формировать представления о безопасном поведении людей зимой
* Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом
* Закреплять знания о свойствах снега и льда
* Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя января  
«Если все белым-бело»

3 неделя января  
«Мороз и солнце – день чудесный».

4 неделя января  
«Новогодние приключения»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя января  
Зимний спортивный праздник «Путешествие в зимнюю сказку»

**БЛОК 7**  
**Интегрирующая тема периода**

**День защитника Отечества**

(1-я–3-я недели февраля)  
**Педагогические задачи**

* Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России
* Воспитывать любовь к Родине
* Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитание в девочках уважения к мальчикам как  
  будущим защитникам Родины)
* Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя февраля  
«Мы растем, стараемся — спортом занимаемся»

2 неделя февраля  
«Тренировка спасателей»

3 неделя февраля  
«Для чего нужно здоровье»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя февраля  
Спортивное развлечение в зале «Будем Родине служить»

**БЛОК 8**  
**Интегрирующая тема периода**

**8 Марта**

(4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке
* Воспитывать уважение к воспитателям, другим сотрудникам детского сада
* Расширять гендерные представления
* Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям
* Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя февраля  
«Сильные и смелые берутся за любое дело»

1 неделя марта  
«Мы- девчонки, мы — мальчишки»

**БЛОК 9**  
**Интегрирующая тема периода**

**Знакомство с народной культурой и традициями**

(2-я–4-я недели марта)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о народных традициях
* Знакомить с народными праздниками, играми
* Продолжать знакомить с устным народным творчеством
* Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя марта  
«Весну красную встречаем»

3 неделя марта  
«Приключения Колобка»

4 неделя марта  
«Волшебная дудочка»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя марта .  
Спортивное развлечение в зале «Матрешки»

**БЛОК 10**  
**Интегрирующая тема периода**

**Весна**

(1-я–3-я недели апреля)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о весне
* Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения
* Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе
* Воспитывать бережное отношение к природе
* Формировать элементарные экологические представления
* Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде
* Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя апреля  
«Ой, бежит, бежит вода»

2 неделя апреля  
«Во саду-ли, в огороде»

3 неделя апреля  
«К нам возвращаются птицы»  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя апреля  
Спортивное развлечение в зале «Все наоборот»

**БЛОК 11**  
**Интегрирующая тема периода**

**День Победы**

(4-я неделя апреля — 1-я неделя мая)  
**Педагогические задачи**

* Осуществлять патриотическое воспитание
* Воспитывать любовь к Родине
* Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы
* Воспитывать уважение к ветеранам войны
* Приучать к выполнению действий по сигналу

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя апреля  
«Физкультура — твой помощник»

1 неделя мая  
«Эй, ребята, стройтесь в ряд, выходите на парад»

**БЛОК 12**  
**Интегрирующая тема периода**

**Лето**

(2-я–4-я недели мая)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о лете
* Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы
* Знакомить с летними видами спорта
* Формировать представления о безопасном поведении в лесу
* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
«Спартакиада»

2 неделя мая  
сдача нормативов по метанию

3 неделя мая  
сдача нормативов по прыжкам в длину с места

4 неделя мая  
сдача нормативов по бегу

Подведение итогов, награждение победителей  
**Итоговые мероприятия**  
2 неделя мая  
Спортивное развлечение в зале  
«Хорошо или плохо»

Годовой комплексно тематический план физкультурных занятий на улице для работы с детьми 2 младшей группы. Перспективный план спортивных досугов и праздников для детей 3-4 лет.  
Разработано в соответствии с интегрирующими темами (блоками) ОП ДОО, на основе примерной образовательной программы «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА$СИНТЕЗ, 2014./

**БЛОК 1**  
**Интегрирующая тема периода**

**До свидания, лето, здравствуй, детский сад!**

(4-я неделя августа —1-я неделя сентября)  
**Педагогические задачи**

* Вызывать у детей радость от возвращения в детский сад
* Продолжить знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале, раздевалке, игровой комнате, спортивной площадке
* Продолжать знакомство с окружающей средой физкультурного зала, игровой комнаты
* Предлагать рассматривать физкультурное оборудование, называть предметы, способы их использования
* Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр
* Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя августа  
«Наша спортплощадка»

1 неделя сентября  
«Ты мой друг и я твой друг»  
**Итоговые мероприятия**  
1 сентября массовый музыкально-спортивный праздник «День знаний»

**БЛОК 2**  
**Интегрирующая тема периода**

**Осень**

(2-я–4-я недели сентября)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада)
* Приучать детей действовать совместно
* Знакомить с правилами безопасного поведения на спортивной площадке осенью
* Воспитывать бережное отношение к природе
* Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.
* Расширять знания о домашних животных и птицах  
  Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**

2 неделя сентября  
«Каравай»

3 неделя сентября  
«Солнышко и дождик»

4 неделя сентября  
«Кого мы встретили в лесу»

**Итоговые мероприятия**  
Спортивное развлечение в зале «Теремок»

**БЛОК 3**  
**Интегрирующая тема периода**

**Я и моя семья**

(1-я–2-я недели октября)  
**Педагогические задачи**

* Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни
* Формировать образ Я
* Развивать представления о своем внешнем облике, необходимости переодеваться в форму на занятие физкультурой
* Развивать гендерные представления
* Побуждать называть свои имя, фамилию, имена говорить о себе в первом лице
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя октября  
«Для чего нам ножки»

2 неделя октября  
«Мальчишки и девчонки»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя октября  
Открытый день здоровья.  
Спортивное развлечение в зале «Олины помощники»

**БЛОК 4**  
**Интегрирующая тема периода**

**Мой дом, мой город**

(3-я неделя октября —2-я неделя ноября)  
**Педагогические задачи**

* Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями
* Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в  
  городе, с элементарными правилами дорожного движения, светофором, надземным переходом
* Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса)
* Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя октября  
«Зайка заблудился»

4 неделя октября  
«Красный, желтый, зеленый»

1 неделя ноября  
« Нам поможет светофор»

2 неделя ноября  
«Кто покажет нам дорогу»

**Итоговые мероприятия**  
Спортивное развлечение в зале «Наш помощник — светофор»

**БЛОК 5**  
**Интегрирующая тема периода**

**Новогодний праздник**

(3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего  
  праздника как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
3 неделя ноября  
«Зайчики — пушистики»

4 неделя ноября  
«Как зимой играют дети»

1 неделя декабря  
«Волшебные льдинки»

2 неделя декабря  
«Кому зимой не холодно»

3 неделя декабря  
«Где нам елочку найти»

4 неделя декабря  
«Зимняя сказка»  
**Итоговые мероприятия**  
Спортивное развлечение в зале «В лесу родилась елочка»

**БЛОК 6**  
**Интегрирующая тема периода**

**Зима**

(1-я–4-я недели января)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о зиме
* Знакомить с зимними видами спорта
* Формировать представления о безопасном поведении зимой
* Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом
* Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту  
  зимней природы
* Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц)
* Формировать первичные представления о местах, где всегда зима
* Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах двигательной деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя января  
«Нам морозы не страшны»

3 неделя января  
«Веселые снежинки»

4 неделя января  
«Зимние забавы»

**Итоговые мероприятия**  
3 неделя января  
Зимний спортивный праздник «Как встречают зиму звери»

**БЛОК 7**  
**Интегрирующая тема периода**

**День защитника Отечества**

(1-я–3-я недели февраля)  
**Педагогические задачи**

* Осуществлять патриотическое воспитание
* Знакомить с «военными» профессиями
* Воспитывать любовь к Родине
* Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины)

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя февраля  
«Моряки и летчики»

2 неделя февраля  
«Чтобы были малыши, малыши-крепыши»

3 неделя февраля  
«Для чего нам нужен спорт»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя февраля  
Спортивное развлечение в зале «Мы сильные и смелые»

**БЛОК 8**  
**Интегрирующая тема периода**

**8 Марта**

(4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)  
**Педагогические задачи**

* Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке
* Воспитывать уважение к воспитателям
* Развивать активность детей в двигательной деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
4 неделя февраля  
«Будущие защитники»

1 неделя марта  
«В гости к бабушке»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя марта  
Спортивное развлечение в зале  
«Как мы маме помогаем»

**БЛОК 9**  
**Интегрирующая тема периода**

**Знакомство с народной культурой и традициями**

(2-я–4-я недели марта)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о народных традициях, праздниках
* Знакомить с народным подвижными играми
* Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
2 неделя марта  
«Солнышко-ведрышко»

3 неделя марта  
«Гори-гори ясно»

4 неделя марта  
«Ручеек»

**БЛОК 10**  
**Интегрирующая тема периода**

**Весна**

(1-я–4-я недели апреля)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления о весне
* Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы
* Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц)
* Привлекать к подвижным играм всех детьми группы
* Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах двигательной деятельности

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя апреля  
«Как весну встречали звери»

2 неделя апреля  
«Сильным и ловким нужны тренировки»

3 неделя апреля  
«К нам возвращаются птицы»

4 неделя апреля  
«С кочки на кочку»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя апреля  
Спортивное развлечение в зале  
«Вышла курочка гулять»

**БЛОК 11**  
**Интегрирующая тема периода**

**Лето**

(1-я–4-я недели мая)  
**Педагогические задачи**

* Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада)
* Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы
* Организовывать игры с более сложными правилами и сменой видов движений
* Знакомить детей с летними видами спорта

**Мотивация физкультурных занятий на прогулке**  
1 неделя мая  
«Раз, два, три»

2 неделя мая  
«Мой веселый, звонкий мяч»

3 неделя мая  
«Водичка-водичка»

4 неделя мая  
«Наш друг — физкультура»  
**Итоговые мероприятия**  
1 неделя мая  
Спортивное развлечение в зале  
«Поиграй-ка!»

### Индивидуальная работа по ФИЗО на прогулке

### 2 младшая группа

**Октябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание «мышки, цыплята» (высота шнура 40-50 см);
* с мячом «докати мяч до флажка»;

2-я неделя:

* равновесие «пойдем по мостику», «побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями, расстояние между шнурами 20 см)
* прыжки «попрыгаем, как зайчики, мячики»;

3-я неделя:

* прыжки «перепрыгнем канавку» (прыжки через шнур, положенный на землю);
* с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше»;

4-я неделя:

* с мячом – катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м), «докати до кеглей», «прокати по дорожке»;
* прыжки с продвижением вперед.

**Ноябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание под дугу (шнур);
* с мячом «прокати мяч по дорожке», «прокати и побеги»;
* равновесие – «пробеги по мостику», «по дорожке»

2-я неделя:

* равновесие «шагайте из обруча в обруч»
* прыжки «перепрыгни из ямки в ямку» (обручи);

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах с продвижением вперед «допрыгай до предмета»;
* с мячом «докати до кегли»;

4-я неделя:

* с мячом – «катание мячей друг другу», «прокати мяч в ворота», «по узкой дорожке»;
* равновесие «пойдем по мостику» (ходьба между двумя линиями, расстояние между шнурами 20 см), руки на поясе.

**Декабрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание – «пролезть в норку» (высота 40-50 см);
* с мячом «прокати и догони мяч», «поймай мяч»;
* равновесие – «пройти по дорожке», «перешагни через сугроб»

2-я неделя:

* равновесие «пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 15 см);
* прыжки из обруча в обруч «из ямки в ямку», «с камешка на камешек»;
* метание — «попади снежком к корзину», «накормим белку шишками»;

3-я неделя:

* прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см);
* с мячом – прокатывание между предметами (кубиками, кеглями), друг другу;

4-я неделя:

* с мячом –«прокати мяч в ворота», между кубиками, по прямой;
* ползание — «жучки», «котята»

**Январь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см);
* катание мячей, шариков друг другу, в прямом направлении;
* равновесие – ходьба по доске (ширина 10-15 см), по снежному валу.

2-я неделя:

* равновесие — ходьба по доске, по снежному валу;
* прыжки – спрыгивание со скамейки, подпрыгивание на месте «поймай снежинку»;
* с мячом – катание в ворота, в прямом направлении, с прокатыванием вокруг предмета (кегли, кубики).

3-я неделя:

* прыжки, спрыгивание со скамейки (высота 20 см);
* с мячом — прокатывание вокруг, между предметов;

4-я неделя:

* с мячом – катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу;
* подлезание, не касаясь руками земли.

**Февраль**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание под дугу, веревку, не касаясь руками земли (высота 40-50 см);
* с мячом;
* равновесие – ходьба по снежному валу, между двумя линиями.

2-я неделя:

* равновесие — ходьба по доске (высота 20 см), по снежному валу, перешагивая через кирпичики, бруски;
* прыжки – спрыгивание с высоты 15-20 см — «зайки»;

3-я неделя:

* прыжки, спрыгивание, прыжки из обруча в обруч, через шнур;
* с мячом – катание мячей друг другу, между линиями;
* бросание снежков вдаль правой и левой рукой.

4-я неделя:

* с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками, бросание снежков вдаль правой и левой рукой;
* подлезание под дугу (высота 40-50 см), не касаясь руками земли.

**Март**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание под шнур, веревку, палку (высота 40 см);
* прыжки – перепрыгивание через ручеек, в обруч, из обруча;
* с мячом – бросание в даль, бросание о землю и вверх;
* равновесие – ходьба по доске, положенной прямо, наклонно.

2-я неделя:

* равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, бруски;
* метание – перебрасывание мяча друг другу, прокатывание между предметами;
* лазанье – ползание по доске на четвереньках, пролезание через дугу (высота 50 см).

3-я неделя:

* прыжки – перепрыгивание через шнуры, бруски;
* метание – прокатывание мяча в ворота, друг другу;
* равновесие – ходьба по доске;

4-я неделя:

* равновесие – ходьба и бег по дорожке;
* прыжки с продвижением вперед на двух ногах;
* бросание мяча двумя руками из-за головы.

**Апрель**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* подлезание под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышата»;
* с мячом – бросание мяча в даль, через шнур, подбрасывание мяча в верх и ловля его;
* равновесие – перешагивание через шнуры, кубики.

2-я неделя:

* равновесие — ходьба по шнуру, по доске;
* прыжки – из обруча в обруч;
* прокатывание – «по узкой дорожке», «сбей кеглю».

неделя:

* прыжки через шнуры;
* с мячом – подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание друг другу;
* равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, перешагивание через шнуры.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см);
* прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15-20 см);
* бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур.

**Май**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие – ходьба и бег по мостику, по доске, положенной на землю;
* метание – бросание мячей вверх и о землю, бросание мешочков вдаль правой и левой рукой;
* подлезание под шнур (высота 40-50 см).

2-я неделя:

* равновесие — ходьба и бег по доске — «по мостику»;
* прыжки между кеглями, из обруча в обруч;
* метание – бросание мечей друг другу, прокатывание в прямом направлении, между предметами.

3-я неделя:

* метание – бросание мяча вдаль двумя руками, в горизонтальную цель (корзину) – расстояние 2 м;
* прыжки из обруча в обруч, в длину с места, с продвижением вперед;
* равновесие – ходьба и бег по доске – «дорожке», «мостику».

4-я неделя:

* лазанье – подлезание под шнур, не касаясь руками земли;
* равновесие, прыжки, метание – повторяется весь материал, пройденный на занятиях.

### Перспективное планирование индивидуальной работы с детьми средней группы на прогулке

## Индивидуальная работа по ФИЗО

**Октябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* ходьба и бег с одного края площадки на др. («Лошадки»);
* равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;
* прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.

2-я неделя:

* прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; с мячом в руках;
* с мячом – подбрасывание мяча вверх двумя руками; перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы.

3-я неделя:

* с мячом – прокатывание мяча – дети катят мяч и бегут за ним; прокатывание мячей друг другу;

4-я неделя:

* подлезание – с мячом в руках, не касаясь руками пола;
* равновесие – ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 6 см).

**Ноябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие – ходьба и бег по извилистой дорожке;
* прыжки через линии (скакалки, шнуры).

2-я неделя:

* прыжки на двух ногах с мячом в руках;
* прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах вокруг кегли;
* с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы (расстояние 2 м);

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
* прыжки на двух ногах до предмета (расстояние 3 м);
* «сбей кеглю».

**Декабрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* ходьба и бег между предметами;
* прыжки со скамейки (20 см);
* с мячом – прокатывание мячей между предметами.

2-я неделя:

* прыжки – перепрыгивание через кирпичики (высота 10 см;)
* перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, бросание снежков на дальность.

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах по кругу, вправо и влево, в чередовании с ходьбой;
* равновесие – ходьба по извилистой дорожке, по снежному валу;
* с мячом – прокатывание мячей между предметами (в парах).

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
* перепрыгивание через кубики на двух ногах;
* с мячом – перебрасывание мяча друг другу.

**Январь**  
Игровые упражнения:  
2-я неделя:

* ходьба и бег «Снежинки-пушинки», бег между снежными кирпичиками «Пробеги и не задень»;
* прыжки из кружка в кружок, перепрыгивание через шнуры;
* с мячом — прокатывание мяча между предметами.

3-я неделя:  
— прыжки на двух ногах вокруг кегли;  
— с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы;  
— равновесие – ходьба по «снежному мостику», перешагивание через кирпичики.  
4-я неделя:

* равновесие – ходьба по снежному валу — балансировать руками;
* прыжки на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6 см);
* метание — «сбей кеглю снежком».

**Февраль**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие – ходьба по снежному валу;
* прыжки на двух ногах вокруг снеговика;
* метание на дальность правой и левой рукой.
* ходьба и легкий бег между постройками.

2-я неделя:

* перепрыгивание через снежные кирпичики (высота 6 см);
* бросание снежков на дальность;
* с мячом – перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

3-я неделя:

* спрыгивание со снежного вала (высота 10 см);
* метание снежков в цель («Сбей кеглю»);
* бег вокруг снеговика.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по снежному валу;
* перепрыгивание через снежные кирпичики (высота 6 см);
* бросание снежков на дальность;
* ходьба и легкий бег между постройками.

**Март**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки в длину с места;
* перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).

2-я неделя:

* прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд  
  (1 м);
* ходьба по шнуру с мешочком на голове, руки в стороны.

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах по кругу, вправо и влево, в чередовании с ходьбой;
* равновесие – ходьба по извилистой дорожке, по снежному валу; перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию;
* с мячом – прокатывание мячей между предметами (в парах).

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
* перепрыгивание через кубики на двух ногах;
* с мячом – перебрасывание мяча друг другу.

**Апрель**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки в длину с места;
* бросание мешочков в горизонтальную цель; метание мячей в вертикальную цель;
* с мячом – отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз.

2-я неделя:

* метание мешочков на дальность;
* прыжки из кружка в кружок, перепрыгивание через шнуры;
* с мячом — прокатывание мяча между предметами.

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах вокруг кегли;
* с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы;
* лазание по гимнастической стенке;
* равновесие – ходьба по доске, перешагивание через кирпичики.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см);
* прыжки в длину с места;
* перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.

**Май**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте;
* метание правой и левой рукой на дальность;
* с мячом – перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах.

2-я неделя:

* метание в вертикальную цель правой и левой рукой;
* прыжки через скакалку;
* с мячом – перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3-я неделя:

* прыжки на двух ногах между предметами;
* с мячом – перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу;
* лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек;
* равновесие – ходьба по бревну на носках, руки за головой.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по бревну боком, приставным шагом;
* прыжки на 2-х ногах через шнуры;
* перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.

## 

## Перспективное планирование индивидуальной работы с детьми старшей группы на прогулке

### Индивидуальная работа по ФИЗО

**Октябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки на 2-х ногах прямо, боком; «На одной ножке по дорожке»;
* равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске);
* с мячом – перебрасывать друг другу 2-мя руками из-за головы.

2-я неделя:

* прыжки – перепрыгивание через бруски «Подпрыгни – не задень!»;
* с мячом – прокатить мяч, затем догнать его; перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы

3-я неделя:

* с мячом – бросание о стенку и ловля его после отскока от земли;
* лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками земли;
* равновесие – ходьба, перешагивая через шнуры, кубики;

4-я неделя:

* «Попади в корзину (цель)»;
* равновесие – «Пройди – не упади» — ходьба с перешагиванием через кубики;
* прыжки – «Перепрыгни, не задень» (высота 10 см).

**Ноябрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперед; прыжки из обруча в обруч (3-4 шт), без пауз;
* с мячом – бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча друг другу;

2-я неделя:

* прыжки на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики); прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);
* с мячом – перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча в даль.

3-я неделя:

* с мячом – бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля одной или 2-мя руками;
* бросание мяча об пол (в движении) и ловля его руками;
* подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь земли руками;

4-я неделя:

* прыжки – на пр. и лев. ноге между предметами (расст. 3 м);
* с мячом – отбивание от земли, продвигаясь между предметами;
* равновесие – ходьба между шнурами.

**Декабрь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* ходьба и бег между ледяными постройками;
* катание друг друга на санках;
* бросание снежков вдаль «Кто дальше бросит».

2-я неделя:

* ходьба и бег между кеглями, снежками «Не задень»;
* прыжки через снежные кирпичики;
* метание снежков вдаль;
* быстрая ходьба или бег с предметом.

3-я неделя:

* «Пас друг другу» — игры с шайбой и клюшкой в парах;
* «Бег парами» — бег с одной стороны площадки на другую;
* прыжки с чередованием с ходьбой.

4-я неделя:

* «Метко в цель»;
* «Смелые воробышки» — прыжки на двух ногах;
* «Пробеги – не задень» — бег между предметами;
* игры с клюшкой и шайбой.

**Январь**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* метание снежков на дальность «Кто дальше бросит»;
* катание на санках друг друга;
* прыжки на правой, левой ноге между снежными кубиками;
* игры с клюшками и шайбой.

2-я неделя:

* ходьба с перешагиванием через снежные кубики, руки в стороны;
* с мячом – бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди;
* «Пас друг другу» — игры с шайбой в парах и индивидуально.

3-я неделя:

* с мячом – перебрасывание мяча двумя руками от груди друг другу;
* быстрая ходьба или бег с предметом.

4-я неделя:

* «Точный пас» — игры с клюшкой и шайбой;
* бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками;
* ходьба на лыжах.

**Февраль**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см);
* ходьба по снежному валу;
* игры с клюшками и шайбой;
* катание на санках.

2-я неделя:

* скольжение по ледяной дорожке;
* бросание снежков вдаль;
* «Кто быстрее» — бег до кубика.

3-я неделя:

* метание снежков в цель «Сбей кеглю»;
* ходьба по снежному валу;
* перепрыгивание через снежные кирпичики;
* бег между постройками.

4-я неделя:

* «Точно в цель» — сбивание предметов;
* игры с клюшками и шайбой;
* эстафеты на санках;
* скольжение по ледяной дорожке.

**Март**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие: ходьба шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
* прыжки – на двух ногах из обруча в обруч, перепрыгивание через бруски;
* с мячом – бросание в даль, перебрасывание мяча друг другу.

2-я неделя:

* прыжки – с высоты, в длину с места;
* с мячом – бросание мяча о стену, перебрасывание друг другу;
* «Пробеги – не задень» — бег между кеглями (расстояние 40 см между кеглями).

3-я неделя:

* с мячом – метание в горизонтальную цель, перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши);
* равновесие – ходьба по бревну, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове, на носках.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по бревну боком, приставным шагом, на носках, с поворотом на середине;
* прыжки – продвигаясь вперед; с ноги на ногу.

**Апрель**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие — ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через предметы;
* прыжки – на двух ногах из обруча в обруч;
* с мячом – бросание мяча в даль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками.

2-я неделя:

* равновесие — ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через предметы;
* прыжки – из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места.
* с мячом – перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3-я неделя:

* прыжки – в длину с места, с разбега, перепрыгивание через шнуры;
* с мячом – отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове;
* прыжки – на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры.

**Май**  
Игровые упражнения:  
1-я неделя:

* равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую
* прыжки – на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на 2-х ногах, огибая предметы;
* с мячом – метание мяча в даль; бросание мяча о стену;

2-я неделя:

* лазанье – подлезание под шнур прямо и боком;
* прыжки –в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно;
* с мячом – перебрасывание мяча друг другу с доп. движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе

3-я неделя:

* лазанье – пролезание в обруч прямо и боком;
* с мячом – метание мяча в даль; забрасывание мяча в кольцо;
* равновесие – ходьба по бревну, по шнуру, боком приставным шагом.

4-я неделя:

* равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см);
* лазанье – подлезание под шнур (дугу);
* прыжки – в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

### Перспективное планирование индивидуальной работы с детьми подготовительной группы на прогулке

### Индивидуальная работа по ФИЗО

**Октябрь**  
Основные виды движений:

* ходьба по бревну боком приставным шагом;
* прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на пр. и лев. ногах;
* бросание мяча вверх, ловя 2-мя руками; перебрасывание друг другу;
* отбивание мяча одной рукой на месте;
* ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками;
* прыжки с высоты (40 см);
* прыжки вверх из глубокого приседа;

Игровые упражнения:

* «Кто самый меткий?»
* «Проведи мяч».

**Ноябрь**  
Основные виды движений:

* ходьба по бревну боком приставным шагом;
* прыжки через шнуры;
* прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур;
* прыжки через короткую скакалку, вращая вперед;
* «Попади в корзину» (расстояние 3 м);
* метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м).

Игровые упражнения:

* «Перелет птиц»;
* «Лягушки и цапля»;
* «Что изменилось? »

**Декабрь**  
Основные виды движений:

* прыжки на правой и левой ногах; на двух ногах через шнуры;
* перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м);
* подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»);
* ходьба с перешагиванием через набивные мячи.

Игровые упражнения:

* «Догони пару»;
* «Ловкая пара» (эстафета);
* «Снайперы»;
* «Горелки».

**Январь**  
Основные виды движений:

* метание в вертикальную цель (расстояние 3 м);
* подлезание под палку (высота 40 см);
* прыжки на левой и правой ноге через шнур;
* перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками;
* метание набивного мяча двумя руками из-за головы;

Игровые упражнения:

* Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»;
* «Догони пару»;
* «Снайперы» (кегли, мячи);
* «Точный пас»;
* «Мороз-Красный нос»;
* «Жмурки».

**Февраль**  
Основные виды движений:

* метание в горизонтальную цель (расстояние 4 м);
* ходьба с перешагиванием через набивные мячи;
* прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров;
* бросание мяча вверх ловля его двумя руками;
* перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками.

Игровые упражнения:

* «Пробеги — не задень»;
* «По местам»;
* «Мяч водящему»;
* «Пожарные на учениях»;
* «Ловишки с мячом».

**Март**  
Основные виды движений:

* прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге; прыжки в длину с места;
* с мячом – бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом;
* метание в вертикальную цель левой и правой руками;
* пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли;
* ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

Игровые упражнения:

* «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч);
* «Ведение мяча» (футбол);
* «Мяч о стенку»;
* «Быстро по местам»;
* «Тяни в круг».

**Апрель**  
Основные виды движений:

* метание набивного мяча 2-мя руками из-за головы; метание мешочков в горизонтальную цель;
* прыжки на 2-х ногах п прямой; прыжки в длину с разбега;
* с мячом – ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину; ведение мяча между предметами;
* ходьба по бревну; ходьба боком приставным шагом, по канату.

Игровые упражнения:

* «Кто быстрее соберется?»;
* «Перебрось — поймай»;
* «Передал — садись»;
* «Дни недели».

**Май**  
Основные виды движений:

* ходьба по бревну с мячом в руках; на каждый шаг вперед передача мяча перед собой и за спиноЙ
* прыжки в длину с разбега;
* ведение мяча ногой по прямой;
* перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы; 2-мя руками от груди;
* ведение мяча и забрасывание в корзину;
* бег на скорость (30 м);
* бег со средней скоростью 100 м.

Игровые упражнения:

* «Прыжки разными способами через скакалку»;
* «Кто выше прыгнет?» (в высоту);
* Эстафета «Мяч водящему».